

Il miele di tiglio è uno dei mieli uniflora più apprezzati per le sue caratteristiche proprietà terapeutiche, che gli derivano dalle proprietà dell'albero da cui il nettare proviene, uno dei mieli uniflora più diffusi sul territorio nazionale,

L'albero del tiglio

Tiglio è il nome comune che raggruppa una trentina di specie di piante arboree che appartengono al genere *Tilia*, famiglia delle Tiliacee. Sono alberi presenti praticamente in tutta l'area temperata dell'emisfero settentrionale e molto diffusi nel panorama del nostro Paese, sia in campagna che in città, dove spesso hanno il compito di ornare le vie con le loro chiome ricche di foglie e regalare un salutare refrigerio durante la stagione più calda. I tigli fanno parte del paesaggio in tutti i giardini pubblici delle città, con i loro fiori profumano l'aria e riparandoci dal solleone picchiante consentono una fresca sosta ristoratrice sulle panchine, magari a fianco di un'allegria fontanella dove le api di città vanno a bere tra un viaggio e l'altro, nella spola incessante quando il tiglio è in fiore. Non sono molti gli apicoltori in città, ma se qualcuno si vuole cimentare per passione o passatempo con l'alveare sul terrazzo di casa, può contare sul tiglio come principale fonte di nettare per le sue api nell'ambiente metropolitano.

Il miele di tiglio - proprietà

I tigli in fioritura sono un'attrazione irresistibile per le api. Il miele di tiglio si presenta limpido e aromatico, cristallizza lentamente e in modo non granulato. Oltre a riunire tutte le proprietà che ogni miele porta in dote si distingue soprattutto per le proprietà che gli derivano dai fiori del tiglio, in particolare:

- ha proprietà antispasmodiche e agisce sul sistema nervoso come calmante,
- ideale per dolcificare la tisana alla sera, meglio ancora se infuso di fiori di tiglio in modo da abbinare le proprietà comuni e aumentarne l'azione efficace,
- è consigliato a chi soffre di insonnia,
- ha proprietà epatoprotettrici,
- è indicato per alleviare gli stati di ansia.

A queste particolari proprietà vanno naturalmente aggiunte quelle generali, presenti in tutti i tipi di miele. Ad esempio, anche se il più indicato per la tosse e le affezioni polmonari è il miele di eucalipto, per le sue proprietà balsamiche, a nulla impedisce di assumere il miele di tiglio, se al momento è l'unico disponibile in casa. E' pur sempre un alimento naturale e se anche in percentuale inferiore rispetto al miele di eucalipto, ha pur sempre tra i suoi componenti gli elementi naturali ricavati dai fiori che sono in ogni caso benefici per il nostro organismo. L'importante da tenere presente è la raccomandazione di non pastorizzare il miele, perché il calore comprometterebbe gran parte della sua efficacia terapeutica. Colore da ambrato chiaro ad ambrato scuro, cristallizza finemente.

L'Az. Agr. Muratori Mauro non garantisce in alcun modo l'accuratezza dei contenuti e delle informazioni che potrai ottenere grazie alla lettura del presente opuscolo. Devi essere consapevole del fatto che l'uso che tu voglia eventualmente fare di tali contenuti rimane a tuo esclusivo rischio e pericolo, e la scrivente non potrà in alcun modo essere considerata responsabile per le perdite o dei danni direttamente o indirettamente derivati dalla tua accondiscendenza a quanto riportato nel presente documento. Rivolgiti a professionisti o al tuo medico curante per qualsiasi ed ulteriore chiarimento. **NON somministrare il miele ai bambini di età inferiore ai 12 mesi**